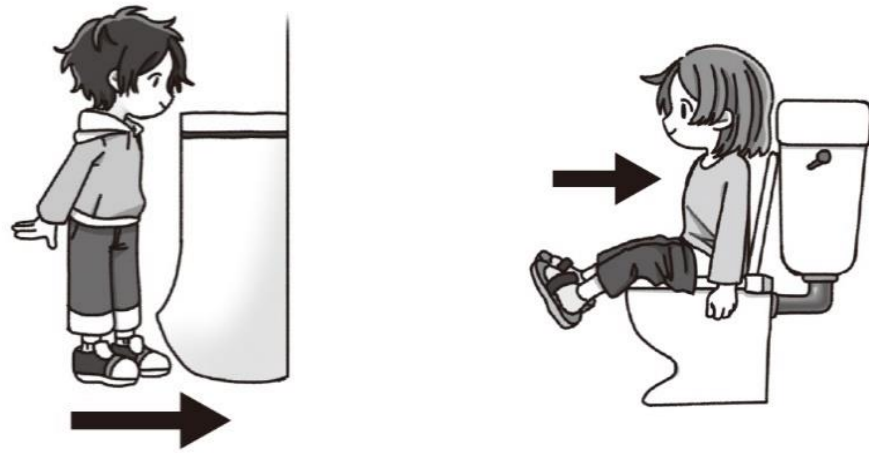


ほけんだより11月

北京日本人学校 ほけんだより
No.7 令和5年度 11月号

だんだんと日が短くなり、本格的な冬の訪れを感じますね。日中は、半袖で遊ぶ姿を見かけますが、朝晩は冷え込むので衣服で調節をして、カゼをひかないように気をつけてください。学習発表会を通して、みんなの自信や勇気などすごいパワーを感じました。これからいろいろな場面で、自分を表現していけるといいですね。楽しみにしています。

トイレの使い方を振り返ろう！



【適切な距離を心掛けましょう】



【汚してしまったら、トイレットペーパーで拭き取りましょう】



かぜやインフルエンザに負けない体をつくろう

かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。規則正しい生活をして、うがい・手洗いをしっかり行って、かぜやインフルエンザに負けない体をつくりましょう。

かぜやインフルエンザを予防するには

十分な睡眠



早めに寝て、十分に体を休めましょう。

十分な栄養



なるべく好き嫌いをせず、バランスの良い食事をとりましょう。

うがい・手洗い



うがい・手洗いをしっかり行って、体の中に病原体を入れないようにしましょう。

換気と保湿



こまめに換気をしましょう。また、室内では加湿器などを使って湿度を保ちましょう。

人ごみを避ける



インフルエンザが流行している時期は、できるだけ人ごみを避けましょう。

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型 コロナウイルス	××	平熱 ~高熱	☹	☹	☹	☹
インフルエンザ	××	高熱	××	××	☹	××
カゼ	☹	平熱 ~微熱	☹	☹	😊	××

×× … 高頻度 ☹ … よくある ☹ … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く